

¡Cómo me cuido!

Esta lección profundiza en el respeto por uno mismo y cómo los niños pequeños pueden apropiarse de este concepto. Los estudiantes trabajarán juntos para identificar cinco formas diferentes en las que pueden practicar el autocuidado como una herramienta para mostrar respeto por sí mismos. Luego documentarán su progreso utilizando un formato de gráficos. Hay opciones tanto basadas en tecnología como impresas.

RespetoSubconcepto(s)

Autocuidado, Amabilidad

Plazo de la lección

45 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ BlancoGráfico de barras
- ☐ marcadores

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explicar cómo el autocuidado demuestra respeto por uno mismo.
- Realice un seguimiento de su progreso personal relacionado con el respeto propio y el cuidado personal utilizando un modelo de gráfico de barras. (ver el folleto a continuación, por ejemplo)

Conexión del maestro/autocuidado

A medida que nos adentramos en esta unidad, tómese un tiempo para preguntarse: “¿Cómo me respeto a mí mismo? ¿Cómo practico el autocuidado?” ¡Debes llenarte primero antes de tener algo que ofrecer a tus estudiantes! Intente crear una meta positiva relacionada con el cuidado personal cada día escolar para asegurarse de que está colocando sus necesidades en la parte superior de la lista. Algunos ejemplos podrían ser: elijo concentrarme únicamente en comer durante mi hora de almuerzo (¡y no en calificar los trabajos!) o elijo escribir una afirmación positiva en la pizarra cada mañana para recordarme a mí mismo (y a todos los que lo leen) que cada uno de nosotros es un miembro valioso de nuestro salón de clases y comunidad escolar.

Consejos para estudiantes diversos

- Incluya imágenes simples junto con texto básico para cada tipo de acción de autocuidado que identifique el grupo.
- Demuestre cómo usar el gráfico de barras para realizar un seguimiento del cuidado personal, de modo que todos los estudiantes puedan hacer la conexión independientemente de su dominio del idioma inglés o nivel de habilidad verbal.



Compartir

3-5 minutos

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Haga que los estudiantes se reúnan en su tiempo de círculo o área comunitaria.
Pídales que compartan un ejemplo de autoestima basado en la lección anterior. Si no recuerdan, pídales que compartan lo que crearon con su plastilina.



Inspirar

Descripción general del respeto propio

5 minutos

Explique que el enfoque de hoy es el respeto propio. Nuestra clase profundizará para explorar este concepto y encontrar formas de ser amables con nosotros mismos todos los días. Recuérdeles la definición de autoestima que creó para su clase. Aquí está el guión de la lección anterior en esta unidad:

Auto-Respeto: ¡El respeto comienza contigo mismo! Ser amable y respetuoso con tu cuerpo y mente te ayudará a sentirte feliz y estar listo para mostrar el mismo nivel de respeto hacia los demás cuando vengas a la escuela.
(Desayunar, ropa limpia, dormir lo suficiente, etc.)

T-Chart: Auto-respeto

7-10 minutos

Usando su pizarra interactiva o una hoja grande de papel, cree un gráfico en T que destaque las formas de mostrar respeto por uno mismo tanto en el HOGAR como en la ESCUELA. Pida a los estudiantes que intercambien ideas sobre el cuidado personal en ambos entornos. Algunas ideas pueden incluir cepillarse los dientes, traer su mochila, comer todo su almuerzo, dormir bien, etc. La lista puede ser tan larga y fantástica como deseen. El objetivo aquí es una simple lluvia de ideas para que sus ideas fluyan.



Autorizar

20 minutos

Los estudiantes utilizarán el gráfico T como trampolín para desarrollar un gráfico de barras para realizar un seguimiento diario del cuidado personal. En grupo, decidan 5 tareas de autocuidado. Estos pueden incluir acciones tanto en el hogar como en la escuela. Una vez que la clase haya votado y elegido las tareas, use su pizarra interactiva o una cartulina grande para crear su gráfico de barras de "Autocuidado" en clase.

- Haz un dibujo simple para cada tarea de cuidado personal identificada. Si completa en la pizarra digital interactiva, puede usar imágenes prediseñadas simples o palabras de lectura de bajo nivel para ayudar a los estudiantes a comprender cada tarea.
- Demuestre cómo hacer un seguimiento de sus respuestas. Si el cuadro está en papel, los estudiantes pueden colocar un cuadrado o hacer una marca en la casilla sobre la tarea que han completado. Si el gráfico está en la pizarra digital interactiva, explique cómo hacer clic en el cuadro para completarlo.

- Complete una prueba con toda la clase durante esta lección para garantizar la comprensión y la comprensión.
- Designe un tiempo cada día de esta semana para que los estudiantes realicen un seguimiento de su éxito en el cuidado personal. Una opción podría ser hacer que los estudiantes realicen un seguimiento de su cuidado personal a primera hora de la mañana como una forma de comenzar bien el día con una afirmación personal positiva.



Reflejar

5 minutos

Después de que su gráfico de barras se haya creado con éxito y haya completado una prueba con toda la clase, guíe una discusión grupal usando las siguientes preguntas:

- ¿Qué tarea de autocuidado es más fácil para que lo logres? ¿Por qué?
- ¿Qué tarea de cuidado personal es nueva para usted? ¿Cuáles son algunas formas en las que puedes probarlo?
- ¿Cómo puedes (agregar una tarea de cuidado personal aquí) en casa sin ayuda?

Si planea hacer esta actividad todos los días esta semana, considere registrarse con al menos una pregunta de reflexión cada día.



Ideas de extensión

Esta lección incorpora matemáticas a través de la introducción de gráficos de barras. Esto se puede ampliar con las siguientes adiciones:

- Usando el folleto que se proporciona a continuación, haga que cada estudiante cree su propio gráfico de barras de autocuidado usando imágenes y texto simple. Pídale que hagan un control de cuidado personal cada mañana en su escritorio después de completar el cuadro de la clase.
- Envíe el cuadro de autocuidado a casa para fomentar una conversación y un seguimiento con la familia para una opción de conexión en el hogar.
- Al final de la semana, cuente todos los votos para cada tarea de cuidado personal. Presente el vocabulario matemático mayor que y menor que y juegue un juego comparando dos tareas a la vez. También puede introducir sumas básicas combinando cuentas para múltiples tareas.



DESIGNADO POR CASL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASL y está incluido en el [Guía CASL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional](#).

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

A blank 3D bar chart template. The vertical axis is labeled with numbers 1 through 11. There are 8 columns. Each column has a diagonal line extending from the base.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®